Septembre 2013

feelgood's news

Univers végétal
Au service de la santé

Au rythme de ses pas
Stimuler le corps et l'esprit

Code couleurs
Le jaune, le rouge et le bleu

L'or vert
La nature à portée de main

© gettyimages

Chère lectrice, cher lecteur

Le prochain numéro paraîtra en octobre 2013.

Editeur et annonces : Winconcept SA, Untermattweg 8, 3027 Berne, tél. : 058 852 82 00, contact@winconcept.ch ; **Gestion du projet, coordination et création :** STO Pharmawerbung AG, Gallusstrasse 33a, 9501 Wil ; **Rédaction :** Irène Herbst, STO Pharmawerbung AG, Wil ; **Impression :** Vogt-Schild Druck AG, Derendingen ; **Changement d'adresse :** Veuillez vous adresser à votre pharmacie Feelgood's.
D'autres thèmes ainsi que le magazine sont disponibles à l'adresse : **www.feelgoods-pharmacies.ch**

imprimé en suisse

Retrouvez dans cette édition

Actualités

Les plantes médicinales sont de plus en plus appréciées. Comment les utiliser ? Enquête auprès du Prof. Kurt Hostettmann.

page 7

Feelgood's Viva

La nature invite à la découverte et stimule le corps et l'esprit. Quelques suggestions pour vous mettre au vert !

page 13

Bien-être

Apaisantes, stimulantes, signalant un avertissement… Pour vous faire du bien, adoptez le langage des couleurs !

page 23

Sommaire

	page
Actualités	
La mer : pharmacie naturelle	4
Le pouvoir des plantes	7
Astuces & conseils	11
Feelgood's Viva	
La sérénité au bout des semelles	13
Beauté	
Bonne hygiène pour sourire éclatant	17
Zoom sur...	
Virus ? Non, merci !	20
Bien-être	
Le langage des couleurs	23
Concours SMS	27
Savez-vous pourquoi ?	
Quid des taches de rousseur	28
Mots croisés	30
Bon & sain	
Mettez du sel dans votre vie	31
Le point de vue des experts	
A consommer avec modération	34
Aujourd'hui en pharmacie	36

Feelgood's
PHARMACIES
La santé vous va bien

© gettyimages

La mer : pharmacie naturelle

Les mers et océans sont une source inépuisable d'énergie pour le corps et l'esprit, un trésor de bienfaits pour notre santé et notre beauté. Découvrez ici comment tirer parti de leurs nombreux atouts.

L'air marin, tonifiant et vivifiant

Les vacances en bord de mer et les croisières sont très prisées. Se ressourcer et laisser son esprit vagabonder : quoi de plus facile quand l'horizon s'étend à perte de vue et que les vagues nous bercent de leur doux bruit ? De plus, le climat océanique a un effet tonifiant sur la santé : l'air marin stimule notre circulation, accélère notre métabolisme et améliore notre système respiratoire. Les aérosols, ces particules en suspension dans l'air, jouent un rôle très important, car ils contiennent, entre autres, du sel et des oligo-éléments tels que l'iode et le magnésium. Ils se propagent dans le corps par inhalation, renforcent les défenses des voies respiratoires et de la peau. Les minuscules gouttelettes salées encapsulent les sécrétions bronchiques qui peuvent ainsi être plus facilement rejetées.

L'eau de mer et ses propriétés apaisantes

L'eau de mer, avec sa forte teneur en sel, agit comme un exfoliant naturel et laisse la peau lisse, douce et souple. Divers produits de soins pour le corps et remèdes à base d'eau de mer sont disponibles dans votre pharmacie. Ils décongestionnent les muqueuses en cas de rhume et ont un effet apaisant sur les maladies dermatologiques comme l'eczéma et le psoriasis. Des masques et autres produits de beauté sont également disponibles. N'hésitez pas à demander conseil à des professionnels.

L'huile de poisson et ses vertus protectrices

La mer renferme des trésors en surface, comme en profondeur. Les poissons gras sont très riches en acides gras oméga-3, les fameux acides auxquels on

attribue des propriétés préventives. La recherche a pu en démontrer certaines, d'autres attendent encore d'être confirmées par des analyses supplémentaires. Ce qui est certain, c'est qu'ils améliorent la fluidité sanguine et réduisent les dépôts insidieux dans les parois des vaisseaux. Ainsi, la pression artérielle est régulée et les vaisseaux coronaires restent souples et perméables. Cet effet est obtenu en consommant du poisson deux fois par semaine. On choisira un poisson de mer gras comme le saumon, le hareng ou le thon, en alternance avec un poisson maigre. Lorsque vous achetez du poisson, veillez à choisir un label garantissant une pêche durable. Contrairement à ce que l'on peut lire parfois, l'efficacité des acides gras oméga-3 contre l'inflammation articulaire aiguë, le psoriasis ou d'autres maladies, n'est pas encore clairement établie à ce jour. Enfin, sachez que l'huile de poisson peut aussi être consommée comme complément alimentaire sous la forme de gélules. Il est préférable de demander conseil à votre pharmacien.

Les bienfaits des moules sur la santé

Les moules aux orles verts ont des vertus curatives. Outre des minéraux, vitamines et acides aminés, elles contiennent des substances biologiques considérées comme des lubrifiants articulaires, protectrices du cartilage, antidouleurs et anti-inflammatoires. Les extraits de moules aux orles verts s'emploient par voie orale ou en application externe sous forme de gel. Pour obtenir une efficacité thérapeutique, un traitement de longue durée est de mise. Ainsi, pour un résultat optimal, il est nécessaire d'ingérer les capsules ou d'appliquer le gel sur l'articulation touchée pendant une période prolongée.

Les algues pour réguler son poids

On estime qu'il existe environ 400 000 espèces d'algues différentes. Certaines d'entre elles sont bénéfiques pour la santé, car elles possèdent une teneur élevée en protéines et contiennent des minéraux, ainsi que tout le complexe de vitamines B, de nombreux enzymes, acides gras oméga-6 et oligo-éléments. L'iode joue un rôle particulièrement important. Il stimule le métabolisme et donc la dépense énergétique, ce qui empêche la formation de bourrelets de graisse et fait fondre les poignées d'amour. La spiruline contient l'acide aminé phénylalanine (un composant des protéines). Elle peut apaiser les fringales soudaines. Consommées régulièrement, les algues peuvent également améliorer vitalité et performance.

Adrian Zeller

La mer : un trésor de bienfaits

© gettyimages

Chouchoutez votre peau : les bains de sel de mer agissent comme un exfoliant naturel et laissent l'épiderme lisse et souple.

La mer à domicile

- Utilisez les propriétés relaxantes et dermoprotectrices de l'eau salée en vous plongeant dans un bassin d'eau de mer à proximité de chez vous. Vous trouverez toutes les adresses utiles sur internet.
- La silice est un vestige des mers anciennes. Elle contient beaucoup de silicium pour la beauté des phanères (ongles et cheveux) et raffermit le tissu conjonctif. Vous trouverez des produits à base de silice dans votre pharmacie.
- Pour des airs de vacances à table, adoptez le régime méditerranéen. Composé principalement de légumes, de crudités, de fruits, de poisson, d'ail, d'huile d'olive, d'un peu de viande rouge et d'un verre de vin rouge (au maximum) par jour, il réduit le risque de maladies cardiovasculaires.

Gincosan

Ami de l'efficacité intellectuelle, le Gincosan résulte de la combinaison en synergie de deux toniques naturels puissants.

Cette gélule renferme en effet les propriétés tonifiantes de la racine de Ginseng (extrait G115 de Panax ginseng C.A. Meyer) et les énergies dérivées des feuilles de Ginkgo biloba, l'antique arbre de la connaissance, sous forme d'extrait GK501. Des qualités curatives bénéfiques de ces deux plantes, déjà connues de la médecine orientale traditionnelle, découle la recette du Gincosan.

L'anxiété et la fatigue sapent quotidiennement la concentration et la mémoire : c'est pourquoi il est nécessaire, non seulement de maintenir un style de vie correct, mais surtout dans les moments les plus difficiles, de dynamiser les énergies cérébrales. Faciliter un afflux sanguin constant et intense vers le cerveau équivaut à nourrir l'esprit avec un élixir de longue vie.

Les produits naturels les plus bénéfiques sont issus du monde botanique, tels les feuilles de ginkgo et la racine de ginseng, riches en propriétés actives ; utilisées en association, celles-ci donnent une forte impulsion à la circulation, améliorant l'afflux sanguin vers le cerveau ainsi que l'apport d'oxygène aux cellules.

2

Optimisation de l'apport cellulaire en oxygène

On obtient les meilleurs résultats de rendement mental.

Gincosan®: pour combattre la diminution des facultés mentales et physiques.

30 et 100 capsules, lire la notice d'emballage, en pharmacie et en droguerie.

Ars Vitae AG, Dellenbodenweg 8, 4452 Itingen

© istockphoto

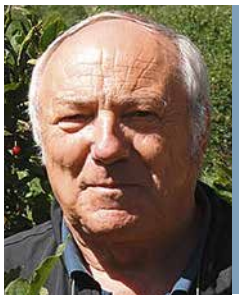
Le pouvoir des plantes

Selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), 80 % de la population mondiale se soigne à l'aide de plantes médicinales. L'efficacité de la phytothérapie est d'ailleurs prouvée par son usage ancestral. Pour en savoir plus, enquête auprès d'un expert.

Comment définiriez-vous la phytothérapie ?
Prof. Dr Kurt Hostettmann : C'est l'art de soigner les maladies par les plantes. Elle fait partie des médecines complémentaires, mais elle est en passe de devenir une vraie discipline médicale et scientifique.

Quels sont les grands classiques en matière de phytothérapie ?
On trouve le saule en tant qu'antidouleur, la valériane contre l'insomnie, la sauge contre les maux de gorge et la transpiration excessive et l'arnica en usage externe contre les contusions. La liste est encore longue.

Vous avez eu une longue carrière. Après vos 28 années de recherche en phytothérapie, quelles sont vos plantes coup de cœur ?
Sans hésiter, ce sont les gentianes, que j'ai étudiées pendant mon doctorat et par la suite, au cours de ma carrière. D'abord, parce qu'elles sont très belles, puis parce qu'elles sont très efficaces pour la digestion ou pour lutter contre le blues et la déprime. Ensuite, je citerai le ginkgo, qui permet d'obtenir de très bons résultats contre les troubles de la mémoire. Enfin, l'argousier est aussi une de mes plantes fétiches. Les baies de cet arbuste sont riches en vitamine C (environ 1.2 g pour 100 g de fruits frais).



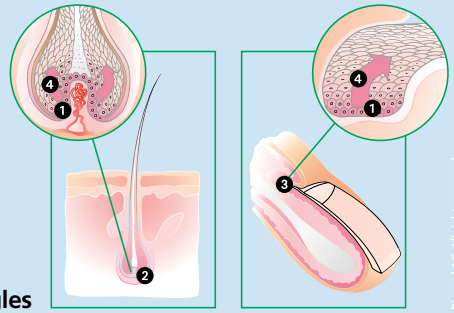
Dr Kurt Hostettman, Professeur Honoraire aux Universités de Genève, Lausanne, Nanjing, Shandong et à l'Académie Chinoise des Sciences à Shanghai. Docteur en chimie, ancien chercheur aux universités de Lausanne et de Genève, le professeur Kurt Hostettmann voue une véritable passion aux plantes utilisées dans la médecine traditionnelle de divers pays.

Suite en page 9

Chute de cheveux, cheveux fragilisés et ongles cassants…

La croissance de cheveux et d'ongles sains
Des cellules hyperspécialisées (les cellules épidermiques) ❶ de la matrice pilaire ❷ et de la matrice des ongles ❸ se multiplient par division et se déplacent lentement vers le haut ❹. Elles deviennent matures et produisent la protéine kératine. La kératine est le principal constituant des cheveux et des ongles. Elle leur confère leur résistance.

Mode d'action de la biotine
La biotine agit sur la multiplication des cellules de la matrice pilaire ❷ et de la matrice des ongles ❸, stimule la production de kératine et améliore la structure de celle-ci.



Biotine-Biomed® forte

contribue à combler cette carence.

Biotine-Biomed® forte
90 comprimés
Champs d'application: Problèmes de repousse des ongles et des cheveux dus à une carence en biotine
BioMed

Biotine 1 x par jour
> réduit la chute des cheveux
> améliore la qualité des cheveux et des ongles
> augmente l'épaisseur des cheveux et des ongles

Veuillez lire la notice d'emballage.

Distribution:
Biomed AG
8600 Dübendorf
www.biomed.ch

BioMed®

©2013 Biomed AG. All rights reserved.

Un risque accru?

Prenez dès aujourd'hui HALIBUT® osteo.

La vitamine D sert au **maintien** d'une ossature saine et régule l'absorption du calcium.

MERZ
osteo
HALIBUT®
Complément alimentaire
à base d'huile de poisson et de vitamine D pour les personnes de 60 ans et plus.
La vitamine D sert au maintien d'une ossature saine et régule l'absorption du calcium.

HALIBUT® osteo contient:
800 UI de vitamine D
200 µg de vitamine K
250 mg EPA + DHA

Complément alimentaire à base d'huile de poisson et de vitamine D pour les personnes de 60 ans et plus.

www.halibut.ch

Merz Pharma (Suisse) SA, 4123 Allschwil

MERZ

Suite de la page 7

Seulement 10 à 15 % des plantes ont été étudiées

Nombreux sont ceux qui pensent que les plantes, appartenant aux médecines dites naturelles, ne présentent aucun risque. Comment chasser cette idée reçue ?
Tout ce qui est naturel n'est pas forcément bon ! Les poisons les plus violents se trouvent dans la nature. Les intoxications par les plantes sont nombreuses, surtout en raison de confusions entre les espèces : chaque année, des gens confondent par exemple l'ail des ours avec le colchique d'automne ou encore le muguet. Or ces deux plantes sont très toxiques !

Dans l'une de vos conférences, vous évoquiez le pouvoir de certaines plantes sur les capacités cognitives telles que la mémoire ou la concentration. Que recommanderiez-vous à une personne qui souhaite rester alerte au fil des années ?
Le ginkgo est devenu la plante la plus utilisée pour maintenir les fonctions cognitives. Les extraits de feuilles sont enregistrés comme médicament et maintenant prescrits par bon nombre de médecins. Il faut encore citer le thé vert, le jus de myrtille et le romarin. Cette dernière était déjà réputée bonne pour la mémoire selon Shakespeare, dans Hamlet ! Une étude très récente a démontré que l'inhalation d'huiles essentielles de romarin augmente les fonctions cognitives dont la mémoire.

Quelles sont les plantes dont le rôle préventif est scientifiquement établi ?
On peut citer l'échinacée et le gingembre pour la prévention des refroidissements et de la grippe, ainsi que diverses plantes pour la prévention de certains cancers, comme le café et la tomate, utilisés en prévention du cancer de la prostate.

Peut-on traiter des cancers avec les plantes ? Quels résultats peut-on en attendre ?
Non ! En revanche, on peut prévenir certains cancers. Il n'empêche que certains produits purs, isolés à partir de plantes, sont efficaces. Le taxol, par exemple, extrait de l'if, est utilisé dans le domaine de l'oncologie contre le cancer du sein, comme agent chimiothérapeutique administré en perfusion mais il peut comporter beaucoup d'effets secondaires. L'if est très toxique, mais le taxol savamment dosé peut venir à bout de quelques cancers gynécologiques.

On attend une explosion des maladies métaboliques au cours des prochaines années. Les plantes peuvent-elles contribuer à contenir ce fléau ?
Bien sûr ! C'est d'ailleurs le sujet de recherche de nombreux laboratoires. Contre la surcharge pondérale, le diabète et l'excès de cholestérol, certaines plantes sont bien documentées ; c'est le cas du hoodia ou du maté (surcharge pondérale), du prunier de Java (diabète) ou de l'aronie et de l'olivier (cholestérol).

Quelles sont les plantes qui présentent un gros potentiel pour l'avenir ?
Les plantes contre le stress et le burn-out, comme l'orpin rose et celles contre l'hypertension artérielle.

Les plantes nous ont-elles livré tous leurs secrets ou existe-t-il encore des domaines à explorer ?
Il existe environ 350 000 plantes supérieures sur la Terre, dont 10 à 15 % ont été étudiées sur un plan pharmacologique et phytochimique. Il reste donc de nombreuses plantes médicinales à découvrir.

A lire pour en savoir plus

- Tout savoir sur les plantes anti-âge, Kurt Hostettmann, Editeur Favre, ISBN 978-2-8289-1329-8
- Tout savoir sur les plantes qui deviennent des drogues, Kurt Hostettmann, Editeur Favre, ISBN 978-2-8289-0686-3

Sophie Membrez

© gettyimages/istockphoto

Le ginkgo est l'allié des fonctions cognitives. Ses extraits de feuilles sont largement prescrits par les médecins en tant que médicaments.

WERBEANSTALT.CH

Précieux mais pas onéreux: les génériques de Sandoz.

Difficile de se passer des génériques pour trois raisons: votre santé, notre système de santé publique et votre porte-monnaie. Les génériques sont tout aussi efficaces que les médicaments originaux mais ils sont bien moins chers. Ainsi, ils pèsent moins lourd dans le budget des caisses-maladie. Enfin, les médicaments avantageux ont des répercussions positives sur vos primes. Infos sous www.generiques.ch

Génériques de Sandoz: demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

SANDOZ

Une saine décision

© gettyimages

Odeurs propices à l'endormissement

L'odeur enivrante de la lavande évoque généralement l'été, la chaleur et la légèreté. Cette association d'idées n'est pas le fruit du hasard. Ces fleurs au violet intense contiennent en effet une huile essentielle aux effets relaxants, favorisant le sommeil. Après une journée de travail harassante ou une expérience bouleversante, l'extrait de cette plante médicinale aide à retrouver un équilibre interne. La lavande se décline de différentes façons : produits pour le bain, spray, sachets parfumés ou encore tisanes, et bien d'autres. Votre pharmacien ou votre pharmacienne pourra vous aider à trouver la forme médicamenteuse et la dose qui vous conviennent le mieux.

Pour consulter des informations actuelles sur la santé :
www.feelgoods-pharmacies.ch/fr

Vous souhaitez obtenir plus d'informations ou des astuces de saison ? Votre pharmacienne/pharmacien se fera un plaisir de vous conseiller.

© istockphoto

Troubles de la miction

Besoin impérieux d'uriner, miction difficile avec nécessité de pousser pour uriner ou écoulement à la fin de la miction ? Environ un tiers des hommes âgés de plus de 60 ans présentent ces symptômes, indiquant parfois la présence d'une hypertrophie de la prostate. La prostate, de la taille d'une châtaigne chez les hommes jeunes, peut atteindre celle d'une pêche à un âge plus avancé dû à une prolifération des tissus. Sous l'effet de l'âge, cette glande, qui entoure le canal de l'urètre, grossit et finit par aplatir l'urètre, empêchant la vessie de se vider correctement. Votre pharmacien(ne) peut vous conseiller sur les différentes options thérapeutiques disponibles, comme la phytothérapie et par exemple les extraits de graines de courge ou de racines d'ortie.

© istockphoto

Cocktails à éviter

Certaines personnes prennent leurs médicaments en buvant leur bol de café ou de chocolat. Or, cette solution n'est pas recommandée ; le mélange avec du vin, de la bière ou autres boissons alcoolisées n'est pas non plus des plus adaptés. L'association avec certaines boissons ou aliments peut amoindrir les effets des médicaments ou avoir des conséquences inattendues. Par précaution, il convient donc d'ingérer les comprimés et capsules avec un verre d'eau. En cas de doute, n'hésitez pas à demander dans votre pharmacie des informations sur les risques d'interactions entre aliments et médicaments.

Le soulagement naturel par le chaud et le froid !

Pendant la saison froide, bon nombre de personnes ressentent des douleurs musculaires et articulaires accrues. Les compresses Nexcare COLDHOT apportent une aide avec le chaud qui soulage en cas de douleurs articulaires, de tensions musculaires ou de douleurs menstruelles.

Naturellement efficace
Le traitement par le chaud ou le froid fait appel aux plages de températures optimales pour le corps pour favoriser la guérison et la régénération. La chaleur dilate les vaisseaux sanguins, la circulation dans la région traitée augmente, ce qui entraîne un relâchement et une détente des tissus et des muscles.

Lors de l'application de froid, le mécanisme est inversé : les vaisseaux se resserrent, la circulation est amoindrie, les fibres nerveuses sont « engourdies ».

Housse microfibres Thinsulate haute performance
Thinsulate est une technologie brevetée par 3M. Les microfibres de l'isolation Thinsulate sont beaucoup plus fines que d'autres fibres. Elles « attrapent » donc plus d'air dans un espace moindre, offrant ainsi une meilleure isolation. Avec notre matériau isolant fin, nous n'avons pas aboli les lois de la nature, mais nous les avons tout simplement mieux suivies. L'enveloppe protectrice Comfort Thinsulate de Nexcare COLDHOT retient la chaleur ou le froid durant jusqu'à 40 % plus longtemps qu'une housse protectrice traditionnelle !

Nexcare™
COLDHOT™

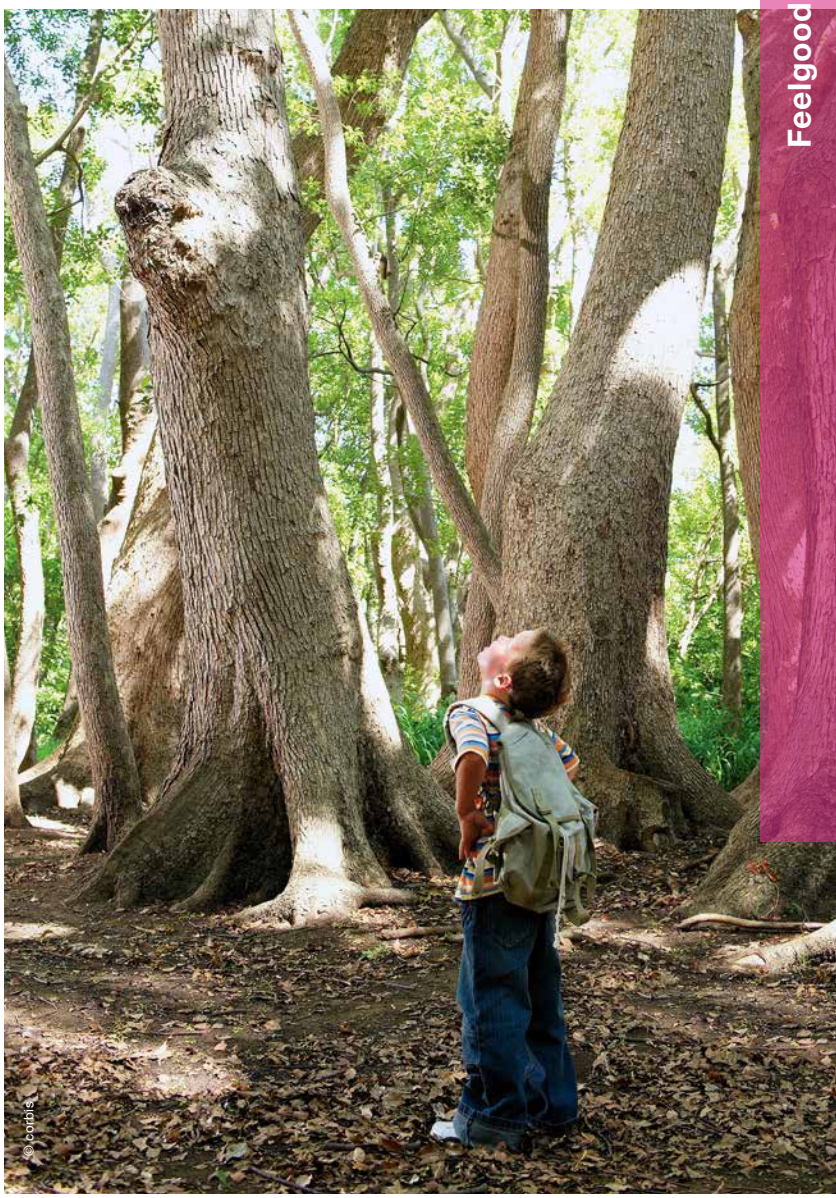
Le soulagement naturel par le chaud

La technologie brevetée
Grâce au matériau de microfibre brevetée Thinsulate™, la housse haute performance unique conserve une température constante plus longtemps du coussin.

www.nexcare.ch
3M

La sérénité au bout des semelles

La nature est pleine de surprises enrichissantes et invite aussi bien les randonneurs que les amateurs d'aventures et de découvertes. Glanez de nouvelles idées d'excursions : cela vous donnera des ailes !



Ralentir le rythme pour se retrouver
La nature avec ses somptueuses forêts, cascades, grottes et gorges, ses impressionnantes bâtisses telles que châteaux ou monastères ne lasse pas de surprendre les randonneurs. Se déplacer au rythme de ses pas en appelle à l'aventurier qui sommeille en nous et aiguise le corps voire le mental. Se promener dans la nature, en marge du monde, c'est ralentir le rythme et se sentir mieux. Il est grand temps de prévoir une sortie pour se ressourcer !

Peu d'efforts pour de nombreux effets
Une randonnée, même courte, ponctuée d'exercices de relaxation, exerce un effet positif sur la santé. C'est la conclusion à laquelle est parvenu, l'année dernière, un groupe de chercheurs de l'Université de Halle-Wittenberg. Les participants à l'étude, 18 personnes professionnellement actives, ont marché pendant une heure et demie deux fois par semaine pendant sept semaines et ont parcouru, selon le terrain, entre 3.7 et 5.6 km. En chemin, ils se sont arrêtés à deux reprises, pour détendre les muscles de l'épaule, par exemple, ou pour améliorer leur coordination en se tenant debout sur une jambe avec les yeux ouverts puis fermés, ou encore en tenant un bâton en équilibre sur le pied. Le groupe témoin était constitué de 16 personnes inactives du même âge. Au bout des sept semaines, les actifs ont perdu en moyenne 1.3 kg par rapport au groupe témoin. Leur tension artérielle, leur endurance et leurs facultés de coordination étaient meilleures, en particulier grâce aux exercices pratiqués au cours de la randonnée.

Les beaux paysages rendent curieux
Quand on interroge les adeptes de randonnée sur le principal facteur qui rend une sortie inoubliable, la plu-

Suite en page 15

Kytta® pommade

Rhumatisme? Douleurs?

- apaise les douleurs
- inhibe les inflammations
- désenflant

Le produit avec extrait de consoude le plus vendu en Suisse.*

Veuillez lire la notice d'emballage!
Vente en pharmacies et drogueries.
Iromedica SA, 9014 St-Gall.
*IMS 2011

254 nuits sans fermer l'œil. Et encore tant d'autres à venir.

Il est temps de prendre Dynamisan® forte.

Vous redonne de l'énergie quand vous en avez le plus besoin.

En cas de fatigue et d'épuisement Dynamisan® forte aide grâce à son complexe très concentré de deux acides aminés, des substances naturelles déjà présentes dans notre organisme et notre alimentation. Dynamisan® forte restitue vos capacités intellectuelles et physiques – quand vous en avez le plus besoin.

Performant. Concentré. Fortifié.

Lisez la notice d'emballage.

Dynamisan® forte

NOVARTIS

Novartis Consumer Health Suisse SA

Suite de la page 13

part disent : la beauté du paysage, le plaisir d'être dans la nature et l'envie de changement voire d'aventure. Une randonnée vers une destination inconnue telle qu'un point de vue, une formation rocheuse, une grotte, un château fort ou une cathédrale, constitue en quelque sorte, le point d'orgue d'un effort soutenu et fait appel à l'esprit de découverte de l'être humain. Autres endroits à découvrir : les hauts lieux d'énergie en Suisse qui associent aventure et bien-être.

Hauts lieux d'énergie ou lieux d'une beauté exceptionnelle, tout simplement ?
Les hauts lieux d'énergie sont, d'après Blanche Merz, géobiologue et spécialiste en la matière, des zones dotées d'une énergie naturelle plus élevée. Les églises et les monastères ont souvent été construits sur de tels emplacements. Les hauts lieux d'énergie se situent également près des cascades ou des arbres centenaires. Parmi les plus connus en Suisse figurent, entre autres : le lac souterrain de Saint-Léonard (VS), la formation rocheuse Creux du Van dans le Val-de-Travers (NE), l'église Botta à Mogno (TI), l'église du monastère de Königsfelden (AG), le plateau hôtelier sur le Bürgenstock (NW) et les gorges de Tamina de Bad Ragaz (SG). Si cette énergie accrue ne peut être scientifiquement mesurée et prouvée, ces lieux ne laissent aucun visiteur insensible : certains ressentent de bonnes vibrations, d'autres sont attirés par la beauté enchanteresse de ces cadres insolites.
Et si vous pratiquez quelques exercices de relaxation tout au long du parcours pédestre, vous constaterez par vous-même à quel point randonnée rime avec sérénité !

Irène Herbst

Le conseil de votre pharmacie

Bon à savoir

- Buvez suffisamment d'eau ou d'infusion aux fruits non sucrée et veillez à une alimentation équilibrée pendant la randonnée.
- Investissez dans des vêtements respirants pour prévenir les refroidissements, ainsi que dans de bonnes chaussures de marche pour minimiser le risque de blessures.
- Marchez toujours à votre rythme. Si vous partez en groupe, ne vous laissez pas entraîner au-delà de vos capacités.
- Apportez une petite trousse de premiers secours avec des pansements, des bandages et du gel refroidissant. Il est préférable de demander conseil à votre pharmacien.

La randonnée apaise tant le corps que l'âme

© gettyimages

Pour en savoir plus

- www.myswitzerland.com : Diverses suggestions de randonnées, y compris des hauts lieux d'énergie suisses comme des cascades ou d'imposantes formations rocheuses
- Les Hauts Lieux d'énergie en Suisse : Circuits insolites et mesures sacrées, Adolphe Landspurg, Editeur Guy Trédaniel (1997), ISBN 978-2-8570-7888-3
- www.randonner.ch : suggestions de sentiers de randonnée en Suisse

Une excursion vers un haut lieu d'énergie comme une église, une cascade ou un arbre centenaire : une expérience unique, un enchantement !

Pour une beauté intemporelle:
La Gamme de Soins corporels raffermissante à la Grenade.

En accord avec l'être humain et la nature. www.weleda-grenade.ch
Disponible dans les pharmacies participantes.

TESTÉ EN DERMATOLOGIE | EN PHARMACIES ET DROGUERIES

© gettyimages

Bonne hygiène pour sourire éclatant

Quoi de plus plaisant qu'une bouche souriante, de belles dents blanches et des gencives saines ? Pour avoir un sourire de star, il faut de la persévérance, des soins quotidiens, le matériel adéquat et la bonne méthode. Mode d'emploi.

Des soins dentaires quotidiens
Nos dents nous sont indispensables toute notre vie. Non seulement elles nous servent à mastiquer et sont en outre notre meilleure carte de visite. Aujourd'hui, la probabilité de garder ses dents jusqu'à un âge avancé est beaucoup plus élevée que par le passé. A condition toutefois de les soigner quotidiennement et de consulter régulièrement son hygiéniste dentaire et son dentiste.

Brossage au dentifrice fluoré
La mesure la plus importante pour prévenir les caries consiste à se brosser les dents en utilisant un dentifrice au fluor. Un liquide de rinçage au fluor ou un gel fluoré peut s'avérer utile en complément. La brosse à dents doit être plutôt souple et changée tous les deux mois. Avec une brosse dure, le risque de blesser la gencive et de décaper l'émail des dents est élevé.

Hygiène bucco-dentaire et persévérance
Adultes et enfants doivent se brosser les dents au moins deux fois par jour, pendant deux à trois minutes. Assurez-vous de bien brosser toutes les dents. Il est préférable de procéder toujours dans le même ordre : brossez d'abord les surfaces masticatoires, puis les côtés intérieurs et extérieurs en effectuant des mouvements verticaux en partant de la gencive.
Utilisez un fil dentaire une fois par jour. Le fil dentaire ciré empêche l'effilochage lorsque les dents sont serrées. Si vous avez du mal à vous en servir, utilisez des brossettes interdentaires ou des cure-dents spéciaux. C'est la seule façon d'éliminer les particules alimentaires et la plaque qui se nichent entre les dents. Si vous n'êtes pas chez vous, mâchez un chewing-gum sans sucre formulé pour l'hygiène bucco-dentaire. Il stimule

Suite en page 19

Oui à la protection contre les allergies.
Oui à plus de nature.
Oui à RAUSCH.

hypoallergénique

La **DOUCHE PEAU SENSIBLE au pois de cœur RAUSCH** lave tout en douceur et apaise la peau sèche, à tendance allergique. Grâce à ses précieux principes actifs issus du pois de cœur, elle hydrate et réduit les squames. Exempte de parfums, de conservateurs et de colorants, elle laisse la peau agréablement souple et détendue. Jugez par vous-même des qualités **de la ligne de soins RAUSCH aux propriétés** hypoallergéniques contrôlées et testez **la nouvelle DOUCHE PEAU SENSIBLE au pois de cœur.** En pharmacies / drogueries / grands magasins.

www.rausch.ch

Pois de cœur
(Cardiospermum
halicacabum L.)

Rahel L. / Gagnante
du concours de mannequins RAUSCH

RAUSCH
HERBAL COSMETICS
FROM SWITZERLAND

Disponible dans les pharmacies participantes.

Le meilleur des soins pour vos ongles

DURCISSEUR PROTECTEUR
Le durcisseur protecteur DIKLA renforce les ongles fins et cassants, vos ongles sont plus solides et moins fragiles.

CURE RESTRUCTURANTE
La cure restructurante DIKLA redonne force et solidité aux ongles. Elle favorise la régénération et répare la peau sensible des ongles.

RIDGE FILLER
DIKLA Ridge Filler permet de lisser facilement les irrégularités des ongles grâce à sa forte concentration en minéraux. Vos ongles retrouvent un aspect lisse et brillant.

DIKLA
SWISS PROFESSIONAL MANICURE

Disponible dans les pharmacies participantes. www.dikla.ch

Suite de la page 17

Avoir de belles dents exige régularité et persévérance

le flux de salive, neutralisant ainsi les acides formés par les bactéries cariogènes qui endommagent les dents. Lorsque les gencives saignent de manière persistante, cela indique que les bactéries de la plaque dentaire ont pénétré dans les gencives. Résultat : la gencive se rétracte. Au fil du temps, un foyer inflammatoire s'installe sur la racine de la dent et sur l'os de la mâchoire, pouvant conduire à la chute de la dent. C'est pourquoi des visites de contrôle régulières chez l'hygiéniste dentaire revêtent toute leur importance.

Commencer dès le plus jeune âge

Chez les nourrissons, le brossage des dents n'est pas chose aisée. Utilisez une brosse à dents adaptée à leur âge avec une tête courte et un manche antidérapant large, ainsi qu'un dentifrice fluoré formulé pour les enfants. La motricité fine et la patience des tout-petits est généralement insuffisante, c'est pourquoi ils ont besoin d'aide.

Sans sucre et sans acide, pas de carie

Les caries détruisent l'émail dentaire. Les bactéries en sont généralement la cause. Si elles ne sont pas soigneusement éliminées au cours du brossage, la plaque dentaire apparaît et de l'acide se forme à partir des sucres contenus dans les aliments ; l'émail des dents est alors attaqué. Résultat : des micro-trous font leur apparition. Evitez donc de consommer des collations sucrées et acides ou des boissons gazeuses tout au long de la journée. Mieux vaut manger les aliments sucrés à la fin d'un repas, puis vous brosser les dents.

Que faire en cas de coloration des dents ?

La nicotine jaunit les dents. Le thé, le café, les jus de fruits, le vin rouge, les cerises et les myrtilles colorent les dents de manière non permanente. Si une coloration apparaît au cours du développement de la dent ou suite au vieillissement, un nettoyage professionnel des dents ne changera rien.

L'utilisation fréquente de dentifrices blanchissants est plutôt déconseillée, car les collets dentaires exposés par suite de la récession gingivale sont soumis à une abrasion supplémentaire. Le blanchiment (ou bleaching), qu'il vaut mieux confier à un spécialiste, permet de blanchir la couleur de l'émail à l'aide de produits éclaircissants. La coloration de la dent qui apparaît au cours de son développement peut être recouverte d'une couronne ou d'une enveloppe en céramique très fine (facette) ensuite collée sur la dent. Cependant, un peu de substance dentaire saine est sacrifiée au cours de ces opérations.

Alexandra Werder

Le conseil de votre pharmacie

Produits pour l'hygiène bucco-dentaire en vente en pharmacie

- Utilisez une brosse à dents médium ou souple avec des poils arrondis en matière synthétique. Les brosses à dents électriques, surtout les brosses à dents soniques qui vibrent très rapidement, sont un choix particulièrement judicieux.
- Les enfants ont besoin de brosses à dents spécialement conçues pour eux.
- En pharmacie, vous trouverez un grand choix d'outils pour nettoyer les espaces interdentaires comme le fil dentaire (fluoré, ciré et non ciré), les brossettes interdentaires ou les cure-dents spéciaux.
- Faites-vous conseiller en pharmacie en matière de dentifrices, de bains de bouche fluorés et de produits spécifiques en cas de gingivite.

Nettoyer une fois par jour les espaces interdentaires avec un fil fait partie de l'hygiène bucco-dentaire.

© gettyimages

© gettyimages

Virus ? Non, merci !

Le système immunitaire est chargé d'assurer la défense de l'organisme face aux infections. L'organisme a souvent besoin d'un petit coup de pouce pour maintenir l'efficience de ce réseau complexe. Enquête.

Un système de défense performant

Le système immunitaire est notre réseau de résistance contre les envahisseurs tels que les bactéries et les virus. Constitué de millions de cellules, de tissus et d'organes, comme la peau, le système respiratoire (nez, amygdales, sinus et poumons) et le tube digestif, ce réseau complexe travaille dur pour nous protéger contre les infections et même le cancer.

L'intestin, la flore et les cellules immunitaires

L'intestin constitue aussi un système de défense de l'organisme. Environ 60 % des cellules immunes se situent dans la muqueuse intestinale. Si, à la naissance, le tube digestif est stérile, il est très rapidement colonisé par des bactéries provenant de la mère et du milieu environnant. La flore est directement dérivée de l'alimentation. Elle lutte contre les bactéries pathogènes (effet barrière) et stimule la production d'anticorps.

Six conseils pour booster l'immunité

1. Les vitamines, véritables « catalyseurs », permettent de nombreuses réactions biologiques essentielles à la vie cellulaire. Les vitamines A, B6, C et E stimulent le plus les défenses immunitaires.

2. Les « produits de la ruche » comme le pollen et la gelée royale comblent certaines carences alimentaires, procurent de l'énergie et améliorent l'immunité.

Le maintien d'une flore efficiente est primordial

3. Les oligoéléments, naturellement présents dans l'organisme, sont indispensables à certaines réactions biologiques. Ils sont « pompés » en cas de stress ou de maladies infectieuses. Prenez une dose de cuivre, or, argent le matin, puis une dose de magnésium le soir avant le dîner.

4. Les probiotiques, micro-organismes vivants, bactéries ou levures sont présents dans l'organisme, notamment dans la flore intestinale. Faites-en au moins deux cures par an. Comme évoqué précédemment, le maintien d'une flore efficiente est primordial.

5. Les huiles essentielles : prenez une à deux gouttes par jour, sur une demi-cuillère à café de miel, d'eucalyptus, de ravintsara ou de thym. On peut aussi en verser quelques gouttes sur un mouchoir que l'on respire dans la journée, ou sur les poignets.

6. Les plantes
L'échinacée : des études ont montré qu'elle augmente la production d'anticorps et favorise la migration des globules blancs vers les sites d'infection.
Le ginseng : il améliore la résistance de l'organisme des personnes affaiblies. Des études ont révélé qu'il stimule la réponse immunitaire en activant les cellules naturelles tueuses et les macrophages.

Sophie Membrez

Contusion, claquage, entorse?

Olfen Patch®

Longue durée d'action

- soulage la douleur et décongestionne
- exerce un effet anti-inflammatoire
- agit jusqu'à 12 heures d'affilées

Veuillez consulter la notice d'emballage.
Mepha Pharma SA

2613

Les médicaments à l'arc-en-ciel

mepha

zeller cœur – pour plus de performance et d'endurance

Aucun autre organe ou presque n'est autant sollicité que le cœur au quotidien. Sans interruption, il pompe du sang dans notre circuit sanguin.

Les feuilles, les fleurs et les fruits d'aubépine sont utilisés pour stimuler le cœur. Les effets démontrés sont une amélioration de l'irrigation du cœur, une réduction de la tension artérielle et un effet favorable sur le rythme cardiaque.

Lisez la notice d'emballage.
Max Zeller Söhne AG

zeller
zeller cœur
60 comprimés pelliculés
En cas de diminution des performances cardiaques
Extrait sec de feuille et fleur d'aubépine

Nicorette à la place des cigarettes

L'envie de fumer ne vous lâche pas ? Nicorette peut vous aider.

La seule volonté ne suffit souvent pas à se débarrasser de l'envie de fumer. Les produits Nicorette peuvent aider à atténuer les symptômes de sevrage.

Lisez la notice d'emballage.
Janssen-Cilag SA

Litozin – l'élan de la nature

Comme Litozin Drink, les capsules Litozin sont désormais également enrichies en cynorhodon et vitamine C.

La vitamine C contenue contribue à la formation saine de collagène et permet ainsi un fonctionnement normal des os et du cartilage. La vitamine C couvre au moins 50 % des besoins journaliers. La poudre Litozin reste du cynorhodon pur et 100 % naturel, comme avant.

Pour plus d'informations : www.litozin.ch
Takeda Pharma AG

© gettyimages

Le langage des couleurs

Les couleurs sont magiques. Tour à tour apaisantes ou stimulantes, signal d'alerte ou facteurs d'agitation : les couleurs nous affectent, chacun à notre manière. Pour votre bien-être et votre qualité de vie, adoptez le langage des couleurs.

Une fête ludique et colorée

Des nuages de poudre verte, jaune, rose et orange sont jetés vers le ciel avant de se déposer en douceur sur la foule joyeuse. La « Holi » est la traditionnelle fête des couleurs en Inde, l'une des plus anciennes célébrations au monde. Elle incarne l'euphorie et l'unité, car les différentes classes sociales, si marquées dans la société indienne, sont oubliées le temps de la fête. Cette fête colorée et ludique, célébrée par tous, est indépendante de la caste (distinction hiérarchique en fonction des groupes sociaux), du sexe et de l'âge.

Les couleurs nous affectent

Les couleurs stimulent nos sens et nous affectent, par exemple en influençant l'ambiance d'une pièce. Tel est le rôle du designer couleur, qui met habilement en scène couleurs contrastées et accentuées de manière à faire paraître une pièce plus grande ou plus petite, plus haute ou plus étroite, plus calme ou encore plus énergique. Les couleurs chaudes et froides y jouent un rôle important, de même que le degré de saturation ou la luminosité de la couleur. Lors de la Seconde Guerre mondiale, des fabricants américains avaient déjà constaté l'impact des couleurs sur leurs employés. La profession d'ingénieur couleur était née, dont la mission consistait à utiliser sciemment l'effet des couleurs. Par exemple, au lieu de peindre des caisses lourdes en gris ou en noir, elles étaient peintes en vert clair et semblaient ainsi plus légères. L'explication est simple : inconsciemment, les couleurs sombres paraissent plus lourdes que les couleurs claires. Lorsque les travailleurs à l'usine s'étaient plaints du froid, les murs avaient été peints en rouge chaud. Et ça a marché : la température ressentie avait augmenté et, avec elle, la productivité.

Suite en page 25

Rien ne doit arrêter une génération qui a fait bouger les choses.

Voltaren Dolo forte Emulgel. Fait avancer votre génération.

En cas de douleurs liées à l'arthrose: appliquer le gel fortement concentré simplement toutes les 12 heures.

Un engagement fort pour une génération forte. Voltaren Dolo forte Emulgel soulage les douleurs aiguës des articulations et celles liées à l'arthrose, et est anti-inflammatoire. Le bouchon breveté EU permet par ailleurs une ouverture facilitée du tube.

www.voltaren-dolo.ch
Veuillez lire la notice d'emballage
Novartis Consumer Health Suisse SA

Ménagez vos articulations. Améliorez votre vie quotidienne en visitant www.rheumaliga-shop.ch
Voltaren Dolo forte Emulgel soutient l'engagement contre l'arthrose de la Ligue suisse contre le rhumatisme.

Ligue suisse contre le rhumatisme
Notre action – votre mobilité

Claire - Experte Clearblue

« De nombreux tests peuvent vous dire si vous êtes enceinte. Seul Clearblue vous dit également depuis combien de semaines. »

« Le test de grossesse Clearblue Digital avec indicateur de stade de grossesse est le seul test qui offre une double confirmation. Il ne vous dit pas seulement si vous êtes enceinte, mais indique également depuis combien de semaines vous l'êtes. »

Clearblue. Certitude maximale

Le vert possède un effet calmant et équilibrant

Affichez vos couleurs
Servez-vous des couleurs dans votre intérieur. Utilisez des serviettes rouges en hiver dans la salle de bains : vous aurez moins froid. Une couverture bleue en été vous rafraîchira. Assurez-vous que les couleurs des pièces de vie correspondent au tempérament de son occupant(e). Les couleurs telles que le jaune, l'orange, le rouge ou le violet sont stimulantes, tandis que le vert et le bleu apaisent. Si vous êtes sujet(te) aux humeurs dépressives, méfiez-vous du bleu. Mais si vous êtes de nature colérique, n'hésitez pas à recourir généreusement à cette teinte dans votre intérieur. En effet, le bleu est associé à la relaxation (signification positive) et à la mélancolie (signification négative). Le vert, quant à lui, équilibre, stimule la confiance en soi et crée l'harmonie. C'est d'ailleurs l'une des raisons pour lesquelles la nature nous permet de recharger nos batteries. Les couleurs vives comme le fameux rouge sécurité attirent notre attention et mettent généralement en garde contre un danger potentiel. Si le rouge a été choisi pour le panneau stop, c'est parce que cette couleur est celle qui tranche le mieux sur le fond vert de la nature et gris de la ville. Mais le rouge est également considéré comme la couleur la plus attirante. C'est la couleur préférée des enfants.

Que dit notre couleur préférée ?
Nos couleurs préférées en disent long sur notre personnalité. Vincent van Gogh, par exemple, aimait le jaune pur, sans mélange. Il a fortement influencé la peinture avec son style unique et l'organisation de ses jaunes. La préférence pour la couleur jaune indique un esprit naïf, enfantin. Du point de vue de la psychologie des couleurs, il est avéré que le jaune accroît la concentration, favorise la clarté d'esprit et crée une atmosphère d'optimisme, car il diminue l'anxiété. Mais l'excès de jaune rend nerveux et conduit souvent à l'outrance. Vincent van Gogh voulait-il contrôler sa maladie mentale avec le jaune ou cette couleur en était-elle tout simplement l'expression ? Les avis des psychologues divergent. Le fait est que la couleur agit autant à l'intérieur qu'à l'extérieur. Mettez ces découvertes à profit pour votre bien-être. Pratiquez une foule d'activités en automne, quand la nature se pare d'or. Mettez de la couleur dans votre intérieur, cuisinez des plats volontairement colorés et, soyons fous, planifiez un voyage en Inde pour participer à la prochaine « Holi ». La fête originale se déroulera en Inde le 14 mars 2014, mais il en existe désormais des versions modernes dans plusieurs villes européennes (www.holifestival.com, en allemand).

A lire
Le petit livre des couleurs, Michel Pastoureau, Dominique Simonnet, Editions Points (2007), ISBN 978-2-7578-0310-3

Suzana Cubranovic

© gettyimages

Pendant la fête des couleurs « Holi », tout le monde s'amuse et se jette de l'eau ou de la poudre colorée dite Gulal.

Thérapie par les couleurs ?

L'art-thérapie est reconnue et pratiquée dans de nombreux centres de réadaptation, hôpitaux et cabinets médicaux. Influencée par différentes disciplines telles que l'histoire de l'art, la psychologie et l'éducation, elle permet un diagnostic avancé et le traitement des troubles psychosomatiques, mentaux et même physiques. Peindre ou créer débouche sur une exploration en profondeur de soi et de son environnement et permet d'accéder à ses propres ressources, problèmes et troubles. Guidés par un thérapeute, les patients apprennent à exprimer par des couleurs et des formes ce qu'ils ne peuvent pas mettre en mots.

Problèmes de circulation sanguine ?

Engourdissement des mains et des pieds, crampes dans les mollets, distraction et problèmes d'érection n'ont à première vue rien en commun. Ces symptômes aux origines très différentes peuvent pourtant être les signaux d'alarme d'une seule et même maladie.

Prendre au sérieux les premiers signes
L'artériosclérose se développe sournoisement et touche toujours l'ensemble du système vasculaire du corps. En général, les premiers signes annonciateurs de troubles circulatoires surviennent aux extrémités : picotements, fourmillements, sensation de lourdeur ou tension dans les bras et les jambes, engourdissement des mains et des pieds. Ce genre de troubles ainsi que les douleurs ressenties lors de la marche devraient toujours être pris au sérieux.

Traitement combiné à base de plantes
Les mesures préventives les plus efficaces contre l'artériosclérose sont la perte de poids, l'arrêt du tabac, la pratique régulière d'exercice et l'adoption d'une alimentation saine et pauvre en graisses. Certaines préparations médicinales améliorent la circulation sanguine. Le remède à base de plantes PADMA 28 a fait ses preuves. Fabriqué en Suisse, il est disponible dans votre pharmacie.

Pieds engourdis ?

PADMA® 28 favorise la circulation sanguine

PADMA
www.padma.ch

040613/sto.ch

PADMA® 28 en cas de troubles circulatoires se manifestant notamment par un engourdissement des mains et des pieds, des picotements, fourmillements, sensations de lourdeur ou de tension dans les jambes et les bras ou des crampes aux mollets.

favorisant la circulation
anti-inflammatoire
antioxydant

Médicament tibétain.
A base de plantes et de minéraux.
Fabriqué en Suisse.

Veuillez lire la notice d'emballage.

SMS & Win

Tentez votre chance et participez !

Dans quel village de montagne l'hôtel Walliserhof se trouve-t-il ?

A : Crans-Montana

B : Zermatt

C : Gstaad

Envoyez un SMS au 919 : FGF + réponse (exemple : FGF A), CHF 0.80 par SMS. Vous pouvez également envoyer une carte postale avec votre réponse et vos coordonnées à :
Winconcept SA, SMS & Win, Untermattweg 8, 3001 Berne.

Conditions de participation : La date limite de participation est fixée au 15.10.2013. Sont autorisées à participer toutes les personnes résidant en Suisse, à l'exception de tous les collaborateurs des pharmacies Feelgood's, de leurs familles ainsi que de toutes les personnes vivant sous le même toit. Aucune correspondance au sujet du concours ne sera échangée. Tout recours juridique est exclu. Les gagnants/es seront avisés/es personnellement. Le prix ne pourra être ni échangé ni converti en espèces.

1er prix :
Charme & Traditions au cœur de Zermatt. Construit en 1896, l'hôtel Walliserhof est un établissement riche en histoire et traditions.
Au cœur de Zermatt, Caroline Ogi et Sylvain Stafanazzi Ogi gèrent ce bijou au style valaisan unique.
Gagnez deux nuitées dans une chambre double, une soirée Fondue et un dîner surprise dans le restaurant Grill d'une valeur totale de CHF 900.–.

2e prix :
Un set de soins La Roche-Posay, spécialiste des peaux sensibles, d'une valeur de CHF 103.–.

3e prix :
Un set de produits Rausch, Soins Doux au pois de cœur pour la peau et les cheveux, d'une valeur de CHF 68.50.

© corbis / gettyimages

Quid des taches de rousseur

Les taches de rousseur ou en anglais « Angel kiss » (baiser de l'ange) sont souvent peu appréciées par les personnes qui en ont. Mais d'où viennent-elles au juste ?

Issues du patrimoine génétique

Les mélanocytes, situés dans la couche la plus profonde de l'épiderme, sont les cellules responsables de la synthèse de la mélanine, le principal pigment de la peau. La répartition de la mélanine varie en fonction de notre type de peau. Les personnes ayant la peau claire ont environ 50 mélanosomes par cellule, les peaux noires d'origine africaine quelque 500. La mélanine est généralement répartie uniformément dans les cellules de la peau ; c'est ce qui donne à la peau une couleur homogène. Il en est autrement des taches de rousseur. En effet, ces petites taches cutanées ou éphélides dépendent du patrimoine génétique de chaque individu. La production de mélanine est alors plus anarchique, d'où l'apparition de points foncés.

Il convient de ne pas confondre taches de rousseur et taches de naissance, encore appelées naevi dans le jargon médical. Ces marques pigmentaires de la peau, de couleur brun clair à brun foncé, parfois aussi blanches, résultent généralement d'une augmentation du nombre de mélanocytes. Contrairement aux taches de naissance, qui peuvent évoluer en modifications cancéreuses telles qu'un mélanome, les taches de rousseur sont bénignes.

La protection solaire réduit la pigmentation
Sous l'effet du soleil, les cellules de la peau produisent plus de mélanine. Conséquence : la couleur de la peau change progressivement : c'est le bronzage. Même processus pour les personnes ayant des taches de rousseur. La différence réside dans la survenue en été de taches dues à une répartition plus irrégulière du pigment. Pour atténuer ses taches de rousseur, il convient donc d'utiliser une protection solaire efficace sur toutes les parties du corps non recouvertes par des vêtements. Concernant le visage, il est conseillé d'utiliser un indice de protection solaire élevé toute l'année.
Pour masquer provisoirement les taches de rousseur, il existe les crèmes blanchissantes, les gommages intensifs ou le maquillage. Demandez conseil dans votre pharmacie. L'autre option consiste à adopter la mentalité de Fifi Brindacier, cette drôle de petite fille rousse constellée de taches de rousseur, intrépide, joyeuse, selon laquelle « Une fille sans taches de rousseur, c'est comme un ciel sans étoiles », et d'arborer fièrement ses taches de rousseur, à l'instar du Prince Harry, de Charlize Theron, Boris Becker et Gisèle Bündchen.

Savez-vous pourquoi ?

Vous vous interrogez depuis un certain temps sur l'activité du pharmacien ou sur un médicament, mais vous n'avez jamais vraiment eu l'occasion de poser ces questions, ou vous voudriez plus d'informations sur un thème de santé particulier ? Contactez-nous ! Nous nous ferons un plaisir de vous répondre par courrier de manière détaillée. De plus, des extraits de cette réponse pourront être publiés de manière anonyme dans le magazine feelgood's news.

Ecrivez-nous par e-mail à :
contact@feelgoods-pharmacies.ch
ou par courrier :
Winconcept SA, Feelgood's – Questions des lecteurs, Untermattweg 8, 3001 Berne

Hedrin® Xpress
15min
… quand le temps presse!
• Traitement de 15 minutes seulement!
• Une application simple
• Agit sur les poux et leurs œufs
• Pour les enfants dès 6 mois
NOUVEAU | HEDRIN® Xpress
Le gel rapide et très efficace
mundipharma
06/2013
Disponible en pharmacies et drogueries.
Veuillez lire les informations destinées aux utilisateurs (notice d'emballage).
®: HEDRIN est une marque enregistrée.
Mundipharma Medical Company Succursale Bâle St. Alban-Rheinweg 74 CH-4052 Bâle T +41 61 205 11 11
www.mundipharma.ch

Participez et gagnez !

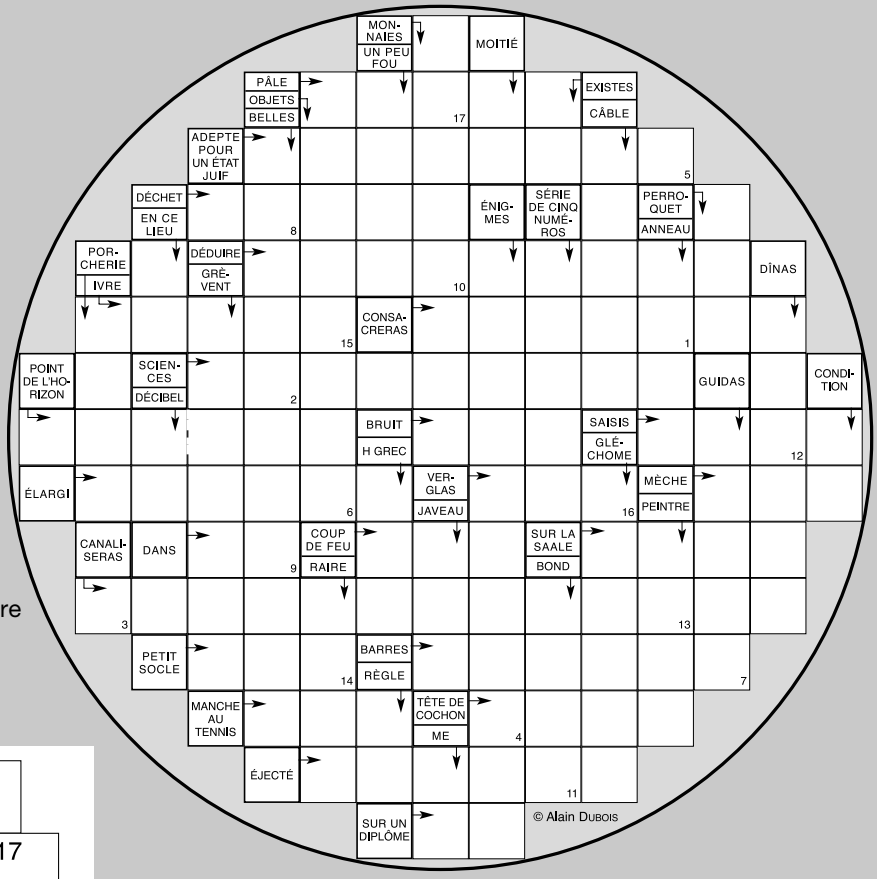
Le premier lait de suite Bimbosan au lait Bio issu de fermes Bio Suisse.

Gagnez avec Bimbosan Bio Lait de suite 1 des 5 Pass Famille* au Zoo de Rapperswil ou 1 des 5 Pass Famille* au Papiliorama à Chiètres.

*valable pour 2 adultes et 3 enfants

KNIES KINDERZOO RAPPERSWIL

Papiliorama FAUNA, FLORA & FUN



Rapportez le talon ci-dessous dûment rempli dans votre pharmacie Feelgood's avant le **1er octobre 2013**.
Le tirage au sort aura lieu le **11 octobre 2013** et les gagnant(e)s seront prévenu(e)s par la pharmacie.

1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16	17

Nom, prénom : _____

Adresse : _____

NPA, localité : _____

Ma pharmacie Feelgood's (nom, lieu) : _____

Le concours est ouvert à toutes les personnes majeures et n'est lié à aucune obligation d'achat. Tous les collaborateurs des pharmacies Feelgood's, leurs familles ainsi que toutes les personnes vivant sous le même toit ne sont pas autorisés à participer. Tout recours juridique est exclu. Les prix ne sont ni échangés ni payés en espèces. La date limite de participation est fixée au 1er octobre 2013.

Solution de la dernière édition

La solution était :

8	1	4	6

Les gagnants et les gagnantes sont directement averti(e)s par leur pharmacie.

4	1	6	9	7	3	5	2	8
5	2	9	6	1	8	3	4	7
3	7	8	4	5	2	6	9	1
8	3	7	5	4	9	2	1	6
6	9	1	2	8	7	4	5	3
2	4	5	3	6	1	8	7	9
1	6	4	8	9	5	7	3	2
9	5	2	7	3	6	1	8	4
7	8	3	1	2	4	9	6	5

© fotolia

Mettez du sel dans votre vie

Depuis toujours, l'homme assaisonne ses aliments pour les rendre plus savoureux et plus digestes. De l'indispensable sel aux plantes et herbes agréables, les épices enrichissent nos plats et participent à notre bien-être.

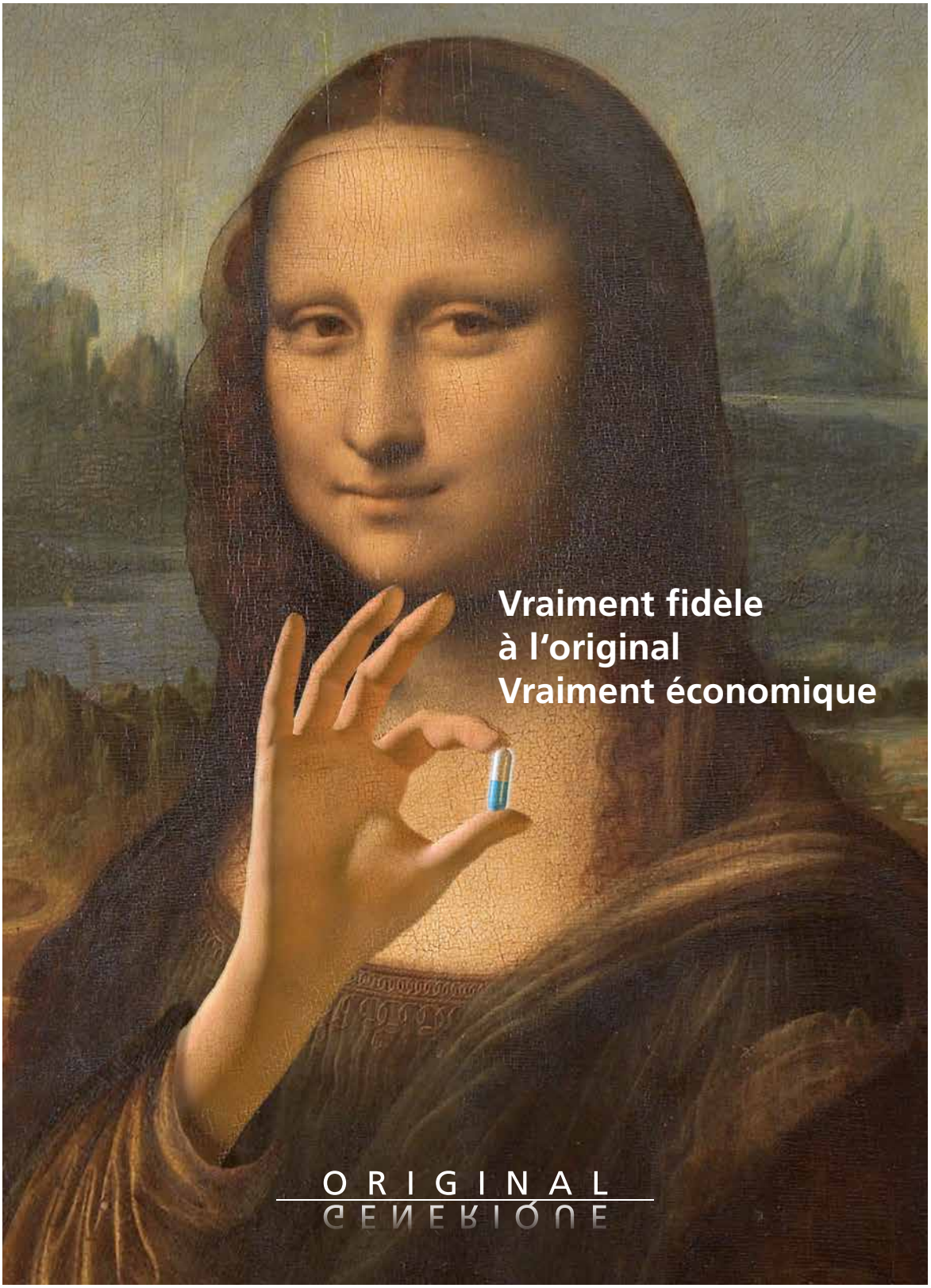
Depuis la nuit des temps

Le mot « épice » provient du latin species, « espèce » ou « aromates ». Les épices les plus rares furent utilisées comme monnaie d'échange, d'où l'expression « payer en espèces ». L'épice est un condiment aromatique ou piquant, issu de plantes consommées pour leur goût et leur arôme, et dont on se sert pour assaisonner nos plats. D'autres substances appelées épices sont utilisées pour améliorer le goût, mais elles ne sont pas d'origine végétale. Le sel en est le parfait exemple. Les épices sont utilisées depuis la nuit des temps : on a retrouvé du cumin dans des maisons sur pilotis, ainsi que des textes babyloniens en écriture cunéiforme mentionnant la cardamome, le cumin, l'aneth, le fenouil, le thym et le safran.

« Cher comme poivre » et « facture salée »

Dans l'Antiquité et au Moyen Age, le sel et les épices étaient des substances très précieuses. Chez les Romains, le poivre valait son pesant d'or et était utilisé comme moyen de paiement. Les légionnaires recevaient une partie de leur solde sous forme de sel, d'où le mot « salaire ». Au Moyen Age, le commerce des épices était dominé par les marchands arabes et, plus tard, vénitiens. Les marchands d'Europe centrale qui participaient au commerce des épices accumulaient bien souvent d'énormes richesses, d'où l'expression « cher comme poivre », ou encore le surnom « sacs de poivre » (Pfeffersack en allemand) donné aux riches Allemands de l'époque. Avec l'avènement de la navigation et la

Suite en page 33



0112/170712

Spirig HealthCare commercialise des génériques d'excellente qualité, qui n'ont rien à envier aux originaux. Ils sont tout aussi efficaces – et très avantageux.

Cares for Health.

Spirig HealthCare SA | CH-4622 Egerkingen | www.spirig-healthcare.ch

spirig HealthCare
Member of the STADA Group

Suite de la page 31

Chez les Romains, le poivre valait son pesant d'or

colonisation, les épices sont devenues plus largement disponibles et donc plus abordables.

L'abus de sel est mauvais pour la santé

L'importance de l'assaisonnement dans notre alimentation apparaît clairement dans le langage courant. Ne dit-on pas de quelque chose qui ne présente aucun intérêt « C'est comme une soupe sans sel » ? De fait, un apport suffisant en sel est absolument vital. Mais si l'adulte a besoin de cinq grammes d'« or blanc » par jour, il en consomme généralement beaucoup plus. Or les risques pour la santé d'un excès de sel, en particulier chez les personnes souffrant d'hypertension artérielle et d'autres maladies cardiovasculaires, sont bien réels. Ce n'est d'ailleurs pas la salière posée sur la table qu'il faut incriminer, mais les plats industriels, la charcuterie, le fromage et le pain. Quelle que soit son origine, le sel reste du sel : qu'il vienne de la mer ou de l'Himalaya, il se compose principalement de chlorure de sodium. Sa couleur et sa forme cristalline particulières sont dues aux autres minéraux qui le composent (on peut en retrouver jusqu'à 80 résidus), mais dont la présence en très faibles quantités n'affecte ni le goût, ni la tolérabilité.

La force des épices

Même dans les temps les plus reculés, les épices ont été utilisées comme médicament et soins de beauté. On leur attribue de nombreux bienfaits sur le corps humain : le romarin et le zeste d'orange amère stimulent l'appétit ; le sel, le poivre et le vinaigre (comme assaisonnement pour la salade !) favorisent la digestion et l'activité gastrique ; le fenouil, l'anis et le carvi aident à prévenir les crampes intestinales et les ballonnements. La sauge apaise, favorise la relaxation et le sommeil, tandis que l'ail et l'oignon ont un effet bénéfique sur la flore intestinale, stimulent la formation de la bile et favorisent la digestion des graisses. La racine de curcuma possède des vertus anticancéreuses ; sa poudre jaune foncé, très populaire en Inde, donne au curry sa couleur dorée. Une efficacité qui, comme pour beaucoup d'autres épices, n'est toutefois pas scientifiquement prouvée.
Reste que les épices, en sublimant nos plats, contribuent à notre bien-être. Nous en avons la preuve à table tous les jours !

Kurt Meyer

Conseils pour une alimentation pauvre en sel

- Utilisez de préférence des aliments frais.
- Evitez les plats industriels, en particulier pour les enfants. Des études montrent que l'excès de sel pendant l'enfance conduit souvent à de l'hypertension artérielle et à des complications à l'âge adulte.
- Grâce à des méthodes de cuisson nécessitant peu d'eau comme la cuisson à l'étouffée ou à la vapeur, les aliments restent savoureux et requièrent peu de sel.
- Attendez la fin de la cuisson pour saler ; le sel ajouté pendant la cuisson est souvent superflu.
- Utilisez des herbes fraîches pour relever un plat. Elles apportent de la saveur et sont riches en oligo-éléments.

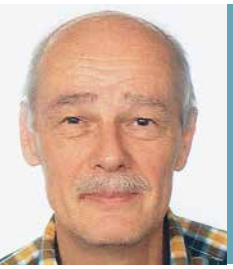
Le monde regorge d'arômes et de saveurs. Les épices apportent une touche d'exotisme à votre cuisine.

© gettyimages

© gettyimages/istockphoto

A consommer avec modération

Si les boissons alcoolisées accompagnent joyeusement apéritifs, anniversaires et autres occasions, elles doivent néanmoins être consommées avec modération. A partir d'un certain seuil, l'alcool devient en effet un réel danger pour la santé.



Rolf Jud, lic.phil., est psychologue spécialisé en psychothérapie FSP et formateur EFA-A. Il exerce à Saint Gall. Ses patients sont notamment des personnes ayant eu par le passé des problèmes d'alcool au volant. Il intervient en outre comme psychothérapeute et a recours à la thérapie comportementale, la thérapie systémique et la psychothérapie humaniste.

Rolf Jud, pour beaucoup de gens, une bière après le travail, un verre de prosecco ou de vin avec le dîner fait partie des plaisirs de la vie. Quelle quantité d'alcool peut être considérée comme inoffensive ?
Rolf Jud : L'OMS (Organisation mondiale de la santé) considère que deux verres standards par jour ne sont pas nocifs chez l'homme (un verre chez la femme). Par verre standard, on entend la quantité de bière ou de vin généralement servie dans un restaurant. Toutefois, il faut rester prudent vis-à-vis de ces chiffres, car consommé tous les jours, l'alcool peut devenir une habitude susceptible de conduire à une augmentation de la dose.

En d'autres termes, il faut veiller à ne pas boire d'alcool régulièrement ?
Il ne faut pas banaliser la consommation d'alcool et faire attention à la quantité absorbée. Lorsque boire devient une habitude, cela engendre vite des problèmes.

Quels sont les signes avant-coureurs de la dépendance ?
Chez l'homme, on parle de consommation à risque dès 30 à 40 grammes d'alcool par jour, soit environ trois verres standards par jour et deux chez la femme. Lorsque cette limite est souvent dépassée, même de très peu, le risque de troubles physiques et psychologiques est réel.

Quelles sont les raisons de la dépendance ?
On peut dire que la dépendance est généralement le résultat d'une combinaison de facteurs biologiques, psychologiques et sociaux. Boire de l'alcool pour se désinhiber, faciliter les contacts avec autrui et être plus sociable induit un risque accru de dépendance. Idem

Ne prenez pas l'alcool à la légère

lorsque l'alcool remplace le somnifère ou l'antidouleur, sert à refouler ses angoisses, fait office de dopant, d'antidote à un mal-être ou encore de béquille dans les situations difficiles. Dans ces moments, on boit pour déclencher certaines émotions. Mais en cas d'échec, la consommation d'alcool augmente jusqu'à ce que la dépendance s'installe progressivement.

Comment remédier à une dépendance qui s'installe ?
L'entourage doit éviter de faire culpabiliser la personne dépendante ; il est préférable de lui demander ce qui la préoccupe. Il vaut mieux s'expliquer plutôt que de juger. Ensuite, il convient de définir les responsabilités et de poser des limites. Les problèmes d'alcool sont souvent passés sous silence pour sauver les apparences. Mais dans ce cas précis, le silence n'est pas d'un grand secours, car les personnes concernées doivent pouvoir parler ouvertement du problème. Dans mon travail, je constate bien souvent que le simple fait de mettre un nom sur le problème apporte déjà un soulagement. Il faut impérativement rechercher et accepter de l'aide, dans la mesure où l'on peut difficilement surmonter une dépendance tout seul.

A quoi voit-on qu'une personne de son entourage ne contrôle plus sa consommation d'alcool ?
Des changements physiques, psychologiques et sociaux peuvent nous avertir que quelque chose ne tourne pas rond. On constate une perte d'appétit, un comportement agité, des tremblements, une plus grande irritabilité et agressivité, de l'apathie et une instabilité professionnelle. La consommation de boissons alcoolisées en quantités anormales est aussi un indicateur.

Pourquoi l'hyper-alcoolisation est-elle en vogue chez certains jeunes ?
Si l'on en croit les études, l'alcool est la drogue n° 1 chez les adolescents. Différents facteurs jouent un rôle : pour des raisons sociales, par exemple, pour être plus sociable ou s'intégrer dans un groupe, ou encore par provocation, pour se trouver dans un certain état d'esprit ou ressentir des sensations particulières.

Adrian Zeller

Réduire sa consommation d'alcool

- Avant et après chaque verre, buvez une boisson sans alcool.
- L'alcool et certains médicaments ne font pas bon ménage : demandez conseil en pharmacie.
- Evitez les endroits et les gens qui vous incitent à consommer de l'alcool.
- L'alcool est apprécié pour son effet relaxant. Cependant, vous pouvez aussi évacuer le stress en vous promenant, en pratiquant le training autogène, ou encore en buvant des tisanes ou en utilisant des plantes pour le bain, en vente en pharmacie.
- Utilisez votre temps libre pour faire des activités qui vous font plaisir, sans alcool.

© gettyimages

Buvez par petites gorgées et posez souvent votre verre.

Gare aux interactions médica-menteuses

Vous devez prendre plus de deux médicaments par jour ? Veillez à leur compatibilité ! Le bon réflexe : servez-vous du contrôle de sécurité assuré par votre pharmacie.

Pourquoi ce patient traité par anticoagulant ne peut-il plus se référer au temps de Quick ? Comment expliquer une variation de tension malgré une thérapie inchangée ? Pourquoi les antibiotiques sont-ils parfois inefficaces ? Pourquoi une personne souffre-t-elle de nausées et de vomissements sans raison apparente ? D'où viennent les palpitations ? Comment expliquer une irrépressible envie de dormir ? Bien souvent, les interactions médicamenteuses sont à l'origine de ces maux. Aux Etats-Unis et en Europe, des études ont démontré que près de la moitié des adultes consomment plus d'un médicament par jour, voire sept en moyenne pour les sujets âgés.

Ces associations ne sont pas anodines. Chaque année, en Suisse, plusieurs milliers de patients sont hospitalisés d'urgence en raison d'interactions médicamenteuses. Bien des accidents pourraient être évités s'ils achetaient leurs remèdes en pharmacie d'officine, car seul le pharmacien contrôle les prescriptions délivrées par les médecins (qui, bien souvent, n'ont pas la vision globale de celles délivrées par leurs confrères !) et peut savoir si vous prenez des médicaments en vente libre. A l'aide de logiciels spécifiques, il effectue un contrôle de sécurité pour chacun de vos achats. En outre, grâce à sa connaissance de votre situation personnelle, il évalue le risque d'interactions et envisage si besoin un changement de thérapie avec votre médecin traitant. Si vous devez prendre plusieurs médicaments par jour, demandez un entretien de polymédication dans votre pharmacie ; votre caisse-maladie rembourse deux contrôles annuels de ce type. Pour plus d'informations, demandez conseil dans votre pharmacie.

Bon à savoir : les préparations à base de plantes ainsi que les médicaments courants contre la toux, les refroidissements, les douleurs et autres symptômes du genre, peuvent aussi déclencher des interactions ; aussi, achetez vos médicaments dans votre pharmacie d'officine. Deux précautions valent mieux qu'une !